

# 湖塘片“两癌”筛查工作4月3日启动

地点：武进中医医院，35~64 周岁女性免费参加

妇女“两癌”免费筛查项目是国家重大公共卫生服务项目之一。近年来，宫颈癌和乳腺癌的发病率逐年增高，且趋于年轻化，已成为危害女性健康的两大“杀手”。实际上，“两癌”并不可怕，早期发现的宫颈癌特别是宫颈癌前病变，可以达到百分之百的治愈率。乳腺癌早期发现、诊断治疗的5年存活率可以达到80%以上。因此，“两癌”筛查是保障女性健康的重要“保护伞”。

## 精心组织 确保“两癌”筛查顺利开展

为提高“两癌”早诊早治率，提升女性保健意识和健康水平，4月3日起，2023年湖塘片妇女“两癌”筛查工作将在武进中医医院启动。

为确保每一位适龄女性真正享受到这项惠民政策，切实提高辖区“两癌”筛查的参与

度，武进中医医院领导高度重视，多措并举，精心组织，抽调责任心强、业务经验丰富的技术骨干参与工作，明确目标任务，优化服务流程，采用分时段通知检查的措施，并定期组织开展质控，对阳性病例采取逐例督导的方式，确保“两癌”筛查项目顺利完成。同时，利用电子屏、微信、健康教育讲座、免费发放宣传资料等多种形式，普及“两癌”筛查的重要性与意义。

## 这些“两癌”防治知识，你了解吗？

武进中医医院乳腺病科主任、主任医师储军介绍，乳腺癌是乳腺上皮细胞在多种致病因子作用下，发生增殖失控的现象。大部分乳腺癌早期无明显症状，中期可表现为乳房肿块、乳头溢液、腋窝淋巴结肿大等症状，晚期可因癌细胞发生远处转移，出现多器官病变，直接威胁女性生命。乳腺癌主要与内分泌激素、遗传等因素有关，45~65岁之间、绝经期前后的妇女发病率较高。

专家提醒，早期预防很重要，在日常生活中要保持健康的生活方式和愉悦的心情，避

免熬夜，戒烟戒酒，坚持运动。每月在月经干净后一周进行乳房自我检查；对于有家族史、反复流产等高危人群，需每年定期进行乳腺检查。

武进中医医院妇科主任、主任医师陈燕介绍，宫颈癌是最常见的妇科恶性肿瘤，早期可能没有任何症状，但随着疾病的进展，会有接触性出血、异常阴道流血等症状，随后由于肿瘤的增大，压迫和侵犯临近器官组织而出现相应症状。宫颈癌病程漫长，从癌前病变发展到恶性的浸润性宫颈癌，约有5~10年的潜伏期。因此，只要规范的体检，90%以上的宫颈癌可被预防，扼杀在“癌前病变”的萌芽状态。

专家提醒，宫颈癌虽然可防可治，但日常生活中要保持健康的生活方式和性生活，接种HPV疫苗，对于有家族史、性生活过早、多性伴侣、早孕多孕多产等高危人群，每年进行一次妇科检查，可有效早期发现和预防宫颈癌的发生。

## 35~64 周岁妇女可免费“两癌”筛查

“两癌”筛查：是指乳腺癌和宫颈癌检查。

服务对象：35~64 周岁妇女。

（主要为湖塘镇蒋公岸社区、马家巷社区、湖塘社区、聚湖社区、夏雷社区、沙塘岸社区、华家社区、湾里社区、烈帝社区、降子社区、花东社区、北街社区、东方社区、周家巷社区、花园社区、南街社区、星河社区、中凉社区等18个社区，其他区域的适龄妇女也可参加。）

免费筛查项目：

宫颈癌筛查项目包括：TCT检查、妇科B超，妇科双合诊、阴道分泌物检查等；

乳腺癌筛查项目包括：乳腺手诊、乳腺彩超等。

若初次宫颈癌筛查为阳性、乳腺手诊和乳腺彩超评估结果有问题的，可转诊到武进中医医院妇科，进一步检查。

筛查时间：

4月3日—5月26日，周一至周五

上午：7:30—11:00；  
下午：13:30—16:00

筛查地点：

武进中医医院5号楼1楼

咨询电话：

0519-86582573

常州市武进中医医院

## 关于“两癌”

您想知道的都在这了！

乳腺病科主任 尚军  
妇科主任 陈燕

直播预告  
扫描二维码 观看直播  
2023年3月30日(星期四)16:00-16:30



扫码关注武进中医医院  
微信公众号

## 常州西太湖医院全力护航“西马”

2022常州西太湖半程马拉松暨大运河马拉松系列赛（常州站）3月26日上午在武进西太湖花博园鸣枪开跑。为确保赛事顺利进行，出现医疗紧急状况能第一时间得到有效救治，作为赛事定点收治医院之一，常州西太湖医院制定了相关医疗保障工作方案，全力为“西马”保驾护航。

为保障参赛选手的身体健康，为他们提供及时、高效的救护服务，医院成立由院长高家彦担任总指挥，副院长郑洪柱担任组长，各临床科室、医技科室等医务人员担任组员的西太湖马拉松保障组，负责赛事期间医疗保障的现场组织指挥和应急处置。本届比赛，西太湖医院派出了20余名医护人员在各医疗站点。

比赛期间，陆续有选手因脚踝扭伤、肌肉抽搐等原因前来医疗站点救治，医疗保障人员认真检查，仔细处理，并告知注意事项，及时有效地处理，大大减轻了运动员的伤痛，为赛事顺利进行提供了有力保障。该院急诊科还救治了因中暑脱水和腹部疼痛的参赛选手，使他们转危为安。

（小周）



## 这些不适或与炎症有关 “抗炎”食物搭配着吃

嗓子红肿、肠胃不适……可能都是炎症作怪。炎症是人体对抗刺激的防御性反应，是许多重大疾病发展过程中的重要环节。专家介绍，长期炎症状态称为慢性炎症，可能导致人体免疫系统出现紊乱，损伤心血管，诱发糖尿病、抑郁症，引发肿瘤。

慢性炎症与饮食习惯息息相关。想降低身体炎症水平，提升免疫力，科学饮食很关键。

尽量少吃红肉、高糖、高油、高盐类食物和加工类食品，它们是典型的“促炎”食品。

相对应的，日常要多摄入“抗炎”食物。“抗炎”食物以植物性食物为主，搭配时强调多食用水果、蔬菜、全谷物、富含 $\omega-3$ 脂肪酸的食物、瘦肉以及香辛料等。

蔬菜中的卷心菜、西蓝花，浆果类水果如草莓、蓝莓，三文鱼、亚麻籽油、葡萄籽油、菜籽油、坚果等富含 $\omega-3$ 脂肪酸的食物，生姜、八角、桂皮、大蒜、葱等香料都有着不错的“抗炎”效果。

“抗炎”食物如何搭配？建议每天吃5~7种不同颜色水果，蔬菜摄入量每天达500克，每周吃2~3次海产品，每天摄入10~15克坚果。

但专家也提醒，“抗炎”食物不能代替药物，如果已出现严重过敏反应，应及时就医。此外，适度有氧运动、保持乐观心态和规律睡眠、控制体重、不抽烟不酗酒、定期体检等科学生活方式也能减少慢性炎症的发生，提高身体免疫力。

（浙江老年报）

## 不开心就大吃一顿会伤“心”

日前，一项随访13年的研究提示，一些饮食行为与心血管健康有关。比如，情绪化进食会损害心血管。

研究者认为，在心血管病预防过程中应考虑饮食行为，应将情绪调节技巧教学纳入其中。

情绪化进食是指不良情绪下的进食行为。例如，很多人不高兴，就会大吃一顿，而且食物还不健康。

分析显示，在成年人中，情绪化进食出现心脏舒张功能障碍风险增加了38%。而且，

二者间的关联，31.9%与压力水平有关。同时，情绪化进食还与动脉粥样硬化进展有关系。

据悉，该研究包括1109名健康人，其中有916名成年人和193名青少年。

（北京青年报）

